



Yleistä

Kainuun Aivoyhdistys ry on Kainuun alueella toimiva aivoverenkiertohäiriön sairastuneiden ja heidän läheistensä etu-, palvelu- ja yhdessäoloyhdistys. Sääntöjen mukaan Kainuun Aivoyhdistyksen tarkoituksena on toimia aivoverenkiertohäiriön sairastuneiden ja heidän läheistensä yhdysseurana ja tukijana, edistää jäsentensä hoidon ja kuntoutuksen saamista ja tehdä tunnetuksi edustamansa ryhmän erityispiirteitä. Kainuun Aivoyhdistys ry on Aivoliitto ry:n jäsen. Suunnitelmavuosi on yhdistyksen 33. toimintavuosi.

Suunnitelmavuoden avaintoiminnot ovat:

- AVH – potilaiden ja omaisten saavuttaminen, jäsenmäärän kasvattaminen
- Kajaanin terveystieteiden keskeisen yksikön kuntoutusosaston potilaiden, henkilöstön ja omaisten aktivointi yhdistyksen järjestämään tiedotustilaisuuteen
- Nuoret AVH tavoittaminen ja äänten saaminen kuuluviin
- Juttu-Tuvan uudelleen käynnistäminen
- Vertaistukihenkilöiden lisääminen ja kouluttaminen
- Jäsenten aktivointi yhdistyksen toimintaan, **suuri haaste**
- Kaikkien jäsenten harrastustoiminnan monipuolistaminen ja virkistäminen
- Jäsenetujen hankkiminen
- Yhdistyksen internet sivujen hyödyntäminen ja sähköpostin lisääminen tiedottamisessa
- Avustusten hakeminen, yhdistyksen taloudellisen tilanteen parantaminen, **suuri haaste**

Jäsenistö

Yhdistyksessä oli jäseniä 1.1.2020 yhteensä 189. Vuonna 2019 uusia jäseniä on saatu 11 . Poistunut jäseniä on 21 (eronnut 7, kuollut 5, ei tiedossa 2, erotettu jäsenmaksu maksamatta 7). Jäsenmäärä on vähentynyt edelliseen vuoteen verrattuna 16 henkilöllä. **Yhdeksi tämän vuoden 2020 tavoitteeksi on saada jäsenmäärä kasvuun tai ainakin pysyisi vähintään samana.**

Vastasairastuneiden saamiseksi yhdistyksen jäseneksi jatketaan yhteistyötä toiminta-alueen hoitoyksiköiden kanssa.

Hallinto

Sääntöjen mukaan yhdistyksessä päätösvaltaa käyttää jäsenistö kerran vuodessa kokoontuvassa vuosikokouksessa. Vuosikokous piti olla 26.3.2020 mutta koronaepidemian vuoksi on siirretty 15.9.2020. Vuosikokous valitsee hallituksen, johon sääntöjen mukaan kuuluu vuodeksi kerrallaan valittu puheenjohtaja ja kahdeksi vuodeksi 6-varsinaista jäsentä ja 2-varajäsentä mistä varsinaisista jäsenistä 3 ja varajäsenistä 1 on erovuorossa erovuoron mukaan. Vuosikokous valitsee kaksi varsinaista ja kaksi varatoiminnantarkastajaa tarkastamaan yhdistyksen tilejä ja hallintoa.

VARSINAINEN TOIMINTA

Tiedotustoiminta

Yhdistyksen vuosikokouksessa olisi hyvä pohtia kuinka tarpeellisenä Tiedotelehtistä on pidetty, tehdäänkö ensi vuodelle 2021 ja kuinka painatuskustannukset mahdollisesti



katettaisiin? Tiedotelehtistä on tehty viimeksi vuodelle 2016 ja sitä on jaettu edelleen uusille yhdistyksen jäsenille ja yhteistyökumppaneille koska tiedotelehtisestä käy hyvin ilmi millaista toimintaa yhdistyksessä on.

Yhdistyksellä on myös oma esite yhdistyksen toiminnasta mikä vaatii melkein vuosittain päivitystä ja painatuskustannukset tulee myös yhdistyksessä huomioida. Esitettä jaetaan myös uusille jäsenille ja yhteistyökumppaneille.

Tämän vuoden 2020 ensimmäinen jäsenkirje postitettiin 102 jäsenelle 20.1.2020 ja 89 jäsenelle sähköpostilla missä kerrotaan lähes koko vuoden asiat joten jäsenkirje kannattaa säilyttää. Jäsenkirjettä ei tehdä kuin yksi vuodessa. Syksyn tapahtumista tarkemmin voi kysellä kerhopäivinä kerhon vetäjiltä. Yksi tiedon välityskanava on yhä enenevässä määrin yhdistyksen internetsivut, sähköposti, kerhojen vetäjät, tekstiviestit, WhatsApp ja Kainuun Sanomien – Menot Tänään ja huomenna palsta- missä ilmoitetaan kerhoista ja tapahtumista. Koti-Kajaanin järjestöpalsta keskiviikkoisin tarvittaessa. Perinteisestä paperiversiosta jäsenkirjeenä ei luovuta ja lähetetään jatkossakin niille joilla ei ole sähköpostia koska jokaisen yhdistyksen jäsenen on saatava tieto yhdistystoiminnasta.

Terveyskeskus ja vertaistuki vierailut

Tukihenkilötoimintaa jatketaan ja tehdään vierailuja Kajaanin terveyskeskussairaalan kuntoutusosastolle joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 15.30 alkaen. "Tervetuloa yhdistyksen -infopakettia" jaetaan Kajaanin terveyskeskussairaalan kuntoutusosastolla sairastuneille ja omaisille. Kuntoutusyksikkö muuttaa keskussairaalan uusiin tiloihin syksyllä joten meidän täytyy seurata ja olla yhteydessä kuntoutusyksikköön että muuttuuko käytännöt kuinka. Molemminpuolista viestintään tarvitaan. Terveyskeskussairaalan kuntoutusyksikön vierailut ovat tauolla kesä-, heinä-, ja elokuun.

Nuoret AVH- ryhmä (alle 55 vuotiaat)

Tämä on tärkeä ryhmä että kuinka saadaan nuoret AVH-ryhmä ääni kuuluviin yhdistyksessä. Ryhmä kokoontuu satunnaisesti. Yhdistyksellä ei ole tietoa ryhmän toiminnasta. Olemme esittäneet nuoret AVH-ryhmään että jos saataisiin vetäjä ryhmälle. Olemme kuulolla. Tämä ryhmä on tärkeä tuki työssä käyvien henkilöiden elämään. Tämä on erittäin tärkeä ryhmä tulevaisuuden Kainuun Aivoyhdistykselle.

Omaisten ryhmän käynnistyminen

Yritämme käynnistää ryhmää ja jäämme kuulolle myös tästä ryhmästä.

Yhdistyksen kerhotoiminta

Kajaanissa kerhotoiminta on Tutun tuvalla joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko ja kolmas sunnuntai kello 14 -16.00. Kerhoa vetää Rauni Heiskanen.

Sotkamossa kerho kokoontuu neuroklubina joka kuukauden viimeinen tiistai Turinatuvalle klo 10.00 – 12.00. Kerhoa vetää Helena Tervonen.

Kuhmossa kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai Tarina Tuvalla kello 13.00. Kerhoa vetää Jari Kilpeläinen.

Ylä-Kainuun kerho (Hyrynsalmi, Suomussalmi, Puolanka)



Kerho kokoontuu yhdessä Suomussalmen sydänkerhon kanssa Suomussalmen järjestöalo, kuukauden 1. torstai klo 16.15. Ohjelmassa on vapaata seurustelua, yhteislaulua ja esitelmää erilaisista aiheista. Yhteyshenkilö on Kainuun Aivoyhdistys Marja Hirvonen p. 040 5649785. Vetäjä tarvitaan paikkakunnalta.

Utajärven kerho ei toistaiseksi toimi.

Juttu-Tupa kurssin kohderyhmä on afaattiset henkilöt mikä on toiminut Kaukametsän opiston järjestämänä. Syksyllä 2019 pidettiin infotilaisuus Kaukametsänopistolla. Tavoite oli käynnistää uudelleen Juttu-Tupa mutta osallistujia ei ollut riittävästi. Tämä ryhmä on tärkeä yhdistykselle mitä edelleen yritetään käynnistää. Yhdistys on sitoutunut tukemaan jäseniään kevät/syksy 20 e/henk.

Kajaanin Kaukametsän opiston järjestämä kuvailmaisun iloa erityisryhmille. Kurssin tavoitteena on lisätä osallistujien mahdollisuuksia itsensä ilmaisuun kuvataiteen keinoin. Kurssi on suunnattu erityisryhmille, joilla on sanallisen viestinnän erityisvaikeuksia tai muita toimintarajoitteita. Kurssitietoa saa Kaukametsän opiston ilmestyvästä oppaasta keväisin ja syksyisin. Opas jaetaan postin mukana koteihin.

Liikuntatoiminta

Onnelan kuntosalivuorot Palvelukoti Onnelassa kaupungin tukemina jatkuvat joka viikko Kajaanissa maanantaisin kello 13.30 – 15.00 ja torstaisin kello 10.00 – 11.30. Yhdistys tukee avainmaksussa 20 e/kevät ja syksy.

Onnelan kuntosalivuorot jäävät kesätauolle kesä-, heinä- ja elokuun ajaksi ja syksyn aloituksesta ilmoitetaan erikseen.

Liikuntaryhmä jatkaa Kajaanin ammattikorkeakoulun kuntosali/Kunnon Sykkessä

Osoite: Ketunpolku 1, rakennus Tieto 2, Kajaani

Kuntosaliharjoittelu joka toinen perjantai klo 10.00 - 11.30, alkoi 24.1.20 ja kestää huhtikuun alkuun. Salivuorolla on järjestetty ohjausta ja avustusta (liikunnanohjaaja opiskelijat). Kuntosaliharjoittelu on ilmainen yhdistyksen jäsenille.

Keilaamista Kajaanin keilahallissa Puistossa, keskiviikkoisin joka viikko klo 11.00 - 12.00. Voit tulla mukaan koska vain ja vaikka katsomaan. Keilaajat, tulkaa 15 min. aikaisemmin ennen keilaamisen alkamista että ehditte valita kengät ja sopivan keilapallon. Yhden radan hinta on 18,00 e sisältäen myös kengät. Maksu tapahtuu paikanpäällä.

Vesijumppa on alkanut Kaukavedessä

Yhdistyksen jäsenet omaisineen voivat osallistua yhdessä Omaiset ja läheiset ryhmän kanssa. Ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 15.00-15.45 Kaukavedessä Kajaanissa ja vesijumppa alkoi 17.1.20 ja kestää 8.5.20 saakka. Omakustanteinen. Linkki Kaukaveteen www.kaukavesi.fi

Sotkamon kuntosali maanantaisin klo 12.00 on avoin vuoro, ei ohjaajaa, paikka Säätionkulma, Keskuskadulla.

Kaikki yhdistyksen kerhot ovat lomalla kesä-, heinä- ja elokuun.



Ajankohtaiset asiat, retket, virkistys ja tapahtumat

- Aivoviikko viikko 11, tapahtuma 12.3.20
- Unelmien liikuntapäivä 7.5.20 Joutenlampi
- Vuosikokous 26.3.2020 on siirretty, koronavirus epidemian vuoksi
- Kevätretki 27.5.20 Hepoköngäs
- Syyskauden avajaiset 2.9.20 Ruuhijärvi
- Korvaamaton kovalevy viikko 43 tai 44, verenpainekampanja
- Pohjois-Suomen AVH tapaaminen syksyllä
- Pikkujoulu marras-joulukuu

Yhdistyksen lomatoiminta

Tuettu loma Hyvinvointilomilta on 1-6.6.2020 kylpylähotelli Rauhanlahdessa.

Pikkujoulu

Pikkujoulu pidetään Kajaanissa marras-joulukuun vaihteessa.

Varainhankinta

- Kerhotoimintaa rahoitetaan adressi- ja arpajaismyynnillä
- Jäsenmaksut ovat yksi tulonhankinta muoto
- Aivoliiton järjestöavustusta (toimintatonna) haetaan maaliskuussa
- Perinteeksi muodostuneita myyjäisiä Kajaanin keskuseurakuntakodilla ei pidetä toistaiseksi. Jäsenten täytyy yhdessä miettiä mitä muita keinoja voisi löytyä varainhankintaan.
- Avustusten hakeminen, henkilöt yhdistyksestä nimettävä tutkimaan mistä haetaan avustuksia